УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 22 «Зайчик»
_____ О.В. Самохина

МЕНЮ
на «20» февраля 2026 года

Возраст:1,5-3 и 3-7 лет.
Режим работы ДОУ: 10,5 часов

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Калорийность порции (ккал)
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/200	147,82/ 197,1
Чай сладкий	180/200	43,2/48
Хлеб пшеничный	20/40	41,6/83,2
Масло сливочное	5/7	37,42/52,4
Сыр (порциями)	10/10	38,8/38,8
Итого за завтрак:	**365/457**	**298,42/405,6**
2-ОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100/100	43/43
Итого за 2-ой завтрак	**100/100**	**43/43**
ОБЕД		
Рассольник со сметаной	180/5/200/10	141,48/10,3/157,2/20,6
Соус картофельный с мясом и овощами	200/250	254,88 /318,6
Компот из сухофруктов	150/180	32,25/38,7
Хлеб пшеничный	30/30	71/71
Хлеб ржаной	30/30	61,2/61,2
Итого за обед:	**595/700**	**571,43/667,3**
ПОЛДНИК		
Котлета рыбная	60/70	115,02/134,2
Макаронные изделия отварные с овощами	110/130	157,63/186,3
Какао на молоке	150/200	84,6 /112,8
Вафли	30/30	106,2/106,2
Итого за полдник:	**350/430**	**463,45/539,5**
ВСЕГО:	**1410/1687**	**1376,3/1655,4**